

爱心档案
aixindangan

他是中国男子体操运动的佼佼者,曾获奖无数,被誉为“吊环王子”。退役后的他,卸下冠军光环,成为体育公益的倡导者和践行者,他就是奥运体操冠军陈一冰。身份的变化,让他感受和体会到不同的收获。他希望通过自己的努力,将体育公益理念传递给更多的人。

陈一冰:从奥运冠军到公益新兵

本报记者 郭帅

唤醒学生们对体育的热爱

6月21日,仲夏的北京艳阳高照,晴空万里。北京八一学校体育馆内,小学部的学生们心情似天气般炽热,他们不时好奇地向外张望。

当天,学校将和中华全国体育基金会陈一冰体育教育专项基金共同举办“颂红色经典 扬体育精神——无体育、不教育”公益活动。因为奥运体操冠军陈一冰的到来,学生们都期盼了好久,他们准备了很多问题向这位奥运冠军提问。

“一冰叔叔,您是怎么和体育结缘的呀?”“那么多的比赛,怎么克服压力?”“体育带给了您什么?”……

陈一冰戴着红领巾站在孩子们中间,笑容灿烂,他开心于孩子们对体育如此浓厚的兴趣,并耐心地一一解答。

“可以说体操给了我人生的两个关键词:勇敢和坚持。我初进国家队时,有一段时期并不顺利。是刻苦的体操训练让我学会了勇敢地挑战自己、战胜自己,这也让我在后来的职业转型中迎难而上。”

如今,陈一冰已经回到自己的母校北京师范大学,成为一名体育老师。“退役时也面临很多选择,经过深思熟虑后,我决定选择体育教育,这是我喜欢的事。”陈一冰说:“有时候一天要带100多个学生,虽然累但是很开心,课程能受到学生们的喜欢和支持,这种感觉特别棒。”

“做体育老师使我接触到许多运动员之外的年轻人。”陈一冰发现,很多学生的身体素质相比正常水平相差颇远,这让他看在眼里急在心里。“我带的很多学生是硕士生、博士生,他们在自己研究的领域非常优秀,但健康的身体是一切的基础。”

“我一直在思考,如何把自己这些年训练的经历和经验转化成孩子们喜闻乐见的体育项目,让他们真正在体育中收获快乐、强健体魄。”陈一冰告诉记者,这也是他投身体育公益的初衷。

陈一冰知道,他首先要做的,是唤醒学生们对于体育的热爱。2012年,陈一冰开始筹划“公益百校行”,以“做自己的冠军”为主题开始了高校公益交流活动。

“我希望用最真诚的方式和学生做平等的交流,倾听他们成长中的收获和困惑,用自己的经历去鼓励他们



6月21日,陈一冰带领北京市八一学校的孩子们体验体育带来的乐趣。“冰基金”供图

们。”陈一冰说:“有时候我们还会在运动中彼此交流,体育本身就是一种教育,它会督促你不断突破自我不断成长。”

截至目前,“公益百校行”已在37所学校举办,而陈一冰的目标是走进100所高校。“虽然工作更忙了,但这也是我对自己的一个承诺吧,我觉得这是有意义的一件事,一定会坚持做下去。”陈一冰说。

山村里有了智能体育教室

除了高校,陈一冰还把目光投向了偏远山区的孩子们。

贵州六盘水市六枝特区郎岱镇郎岱第一中学,学生们正在上一堂不一样的体育课。

教室内,光影交互设备在墙上投影出各种变幻的图案,学生们随着图案的变化跳跃、奔跑,趣味十足的课堂让孩子们感受到体育带来的乐趣。“在这里上课特别开心,每次都觉得时间过得飞快。”初二学生何仕焯说。

这个深受学生们欢迎的地方名叫“陈一冰益智体育公益教室”,去年9月建成。整个教室由体智圈、MIXFIT光影交互设备、体操设备等设施组成,相关配置由专业体育专家按照学校实际情况进行专业设计配备,可同时容纳60名学学生进行日常体育学习,供全校2500余名中小学生学习共同使用。

“我希望通过这间教室,为偏远地区

的孩子们提供一个不一样的体育空间,让他们也能感受到学习体育的乐趣,感受体育活动中带来的友谊、团结、宽容、竞争等多方面的体验。”陈一冰告诉记者,为了让当地老师能够长期有效地利用教室开展教学,团队会定期协调体育志愿者为当地老师进行培训。

自从第一间“公益教室”落地贵州六盘水,陈一冰心中又多了一份责任和牵挂,他希望未来有更多的时间到这里来陪伴孩子们,为他们分享自己的心得,和他们一起体验体育带来的乐趣。

“曾经在国家队时,我也有过很迷茫的一段时间。后来我发现,训练时只和自己比,进步的反面更快。一路走来,我每天的成绩都比昨天强一点。所以,我希望你们也一样,学会做自己的冠军。”在学生中间,说起自己的训练经历和感悟,陈一冰总是这样娓娓道来,他希望用自己的专业知识激发学生们的体育精神,同时鼓励学生们在生活和学习中奋发图强。

每次到偏远地区做公益,陈一冰经常会带上5岁的女儿,他希望把公益的种子种在女儿心中。“公益不分大小,也没有年龄限制,只要我用心,愿意做些力所能及的事情去帮助更多人,我觉得这就是公益。”陈一冰说。

“我是一名志愿者”

“您好,我是一名志愿者,您遇到任

何问题都可以随时来找我。”退役后的这些年,陈一冰不停地奔走在公益路上,还多次以志愿者的身份出现在诸多公益活动中。

其中,让他印象最深刻的是作为志愿者参加庆祝新中国成立70周年活动。“庆祝新中国成立60周年庆典时,我曾作为北京奥运会体操冠军,和其余十几位奥运会冠军一起坐着彩车经过天安门广场。”陈一冰说,10年后再次站在天安门广场为祖国母亲庆生,心中同样激动万分。

对陈一冰来说,他在人生的前30年,通过不懈努力实现了自己的夺冠目标。现在,退役后的他有了新的目标和追求,他想去做一些有意义的事,而公益就是其中之一。

其实,早在陈一冰还在运动场上奋勇拼搏的时候,公益的火苗就已经开始在他心中燃烧。“我是一名共产党员,运动场上努力拼搏,不断追求更高更快更强是我的责任。而运动场外,为更多人服务也是我的初心和使命。”陈一冰说。

“我训练的时候,非常艰苦,压力很大。那时候很多陌生人会在社交平台给我留言,关心我的伤情和训练进展。”陈一冰说,很长一段时间,这些留言给了他莫大的温暖和鼓舞。“所以我想把这份温暖传递下去。”

今年5月22日,陈一冰带领团队回到家乡天津,启动户外公益全民健身活动。活动现场,500余位市民报名参与,瑜伽垫被有序地铺满田园广场,群众在“冰基金”团队的带领下,一起体验由陈一冰研发的《极简运动》课程。

在北京冬奥会即将来临之际,围绕全民健身开展体育公益活动,成了陈一冰今年新的目标,这也是他的第一次尝试。

“我希望通过相关的公益活动,引领群众积极、健康、正确地参与体育运动,增强群众的运动健身意识,让更多人关注冬奥、关注体育、关注公益。”陈一冰告诉记者,目前“冰基金”还在筹划更多的公益活动,希望帮助更多的人体验体育带来的乐趣,为健康中国贡献力量。

“以前,体育对我来说是一项事业,也是一种奋斗理念。现在做公益是一种社会责任和担当,让我实现了自我价值。”陈一冰说,“未来,我希望在公益路上稳扎稳打,继续普及体育理念和知识,在自己擅长的领域,让更多人获益。”

爱心故事
aixingushi

刘入源:一只手也能顶天立地

本报记者 郭帅

“只要肯努力,一只手也可以顶天立地。”中共中央宣传部日前在京举行的中外记者见面会上,全国人大代表、广西壮族自治区玉林市博白县桂源农牧有限公司负责人刘入源如是说。作为残疾人事业优秀共产党员代表,他的话语真挚动情。

因16岁时的一次意外,刘入源失去了右手。生性要强的他,没有被重创打倒,不仅以优异的成绩从卫校毕业,还在当地率先探索黑山羊养殖技术,与乡亲们一同创办了广西唯一的集研究开发、品种改良、生产、繁殖及供销一体化的大型山羊养殖基地。

创业过程中,刘入源经历了无数次的失败。他一直记得,在自己陷入困境即将放弃时,镇党委领导及村干部主动上门找他谈心,鼓励他站起来;知道养殖场缺乏资金,他们根据相关政策找到信用社,协调银行贷款帮助他渡过难关。

“作为一名共产党员,我又一次深切感受到了党和政府的关怀。这份帮助对当时的我而言,犹如雪中送炭,倍感温暖。”那时刘入源在心里暗暗发誓,等自己有能力帮助别人时,也要毫不犹豫地伸出援手。

有了十足的干劲儿,摆在眼前的困难被一个个攻破,眼看养殖场逐渐走上了正轨。当初的誓言,刘入源始终不曾忘记,可没想到的是,自己伸出的橄榄枝,村民们却并不“买账”,纷纷质疑:“人家好手好脚都养不好,你一个残疾人,只有一只手,能养活自己就很好了。”

刘入源深知,要想摆脱贫困,首先要从精神上站起来。面对村民的不理解,他没有气馁,“是党员就要发挥模范带头作用。”合作社成立初期,他有一时间就到村民家中谈心,胸前那枚熠熠生辉的党徽,既“亮出”了党员身份,也“诉说”着这位“80后”瘦小伙子带领乡亲们一同致富的决心。

贫困户中,残疾人占多数,他们踟蹰不前的原因,刘入源心知肚明。“怕自己养不好,怕羊死了赔钱,怕养大了卖不出去……”对于这些后顾之忧,他逐一想办法解决,“缺什么咱就补什么,差什么咱就扶什么。只要大家好好干,拧成一股绳,日子就会越过越好。”

善行录
shanxinglu

中国红基会去年公益支出23.7亿元

本报讯(记者 舒迪)6月24日,中国红十字基金会发布的2020年度报告显示,该基金会2020年度公益支出23.7亿元,年度收入24.94亿元,其中为疫情防控募集款物19.78亿元,社会捐赠款物执行率达99.9%。

报告统计,2020年,在彩票公益金和社会捐赠款支持下,中国红基会共救助贫困白血病、先天性心脏病5801人,心梗急救和慢病管理受益人数突破500万人。新立项援建博

老李曾经是村里有名的贫困户,40岁出头,有手有脚,年轻时却只贪图享乐,欠了一屁股债,天天拿盐巴当菜吃,唯一的收入就是上山砍柴卖一点钱。眼看着大家的日子都红火起来,他找到刘入源,哭着说不能再穷了,想养羊。刘入源给了老李6头种羊,只象征性收了50元钱,后来又耐心传授养殖技术。几年下来,老李成了养羊大户,盖起3层小楼,娶妻生子,生活越过越滋润。

这些年,合作社让无数个“老李”过上了红红火火的日子。现在,在刘入源身后有着上千户的养殖户,通过自主经营、入股分红、托管代养的模式,他已帮助当地300户贫困残疾人及813户贫困户通过养殖黑山羊脱贫致富,户均增收两万元。

带领乡亲们一起致富的路上,身为共产党员的刘入源主动挑起重任,把群众的事当自家的事,谁家缺资金,他担保贷款;谁家的羊该打疫苗了,他第一时间进行技术指导;谁家的羊该出栏了,他第一时间帮助联系销路;加入广西壮族自治区残联的“残疾人阳光扶贫项目”,承诺一年带领100名残疾人致富。现在,这个项目已经做到第四期……

这位“80后”羊倌的付出,不仅赢得了乡亲们认可,也为他赢得了“全国脱贫攻坚先进个人”“全国自强模范”“中国青年五四奖章”等诸多荣誉。“这些荣誉对我意义非凡,也让我更加感受到了肩上沉甸甸的责任和使命。”刘入源说,十几年来,作为一名共产党员的坚定信念,支撑着自己不停向前冲,一刻也不敢停歇。

“我很幸运,赶上了一个好时代,国家出台了那么多帮扶残疾人就业创业的好政策。作为顶天立地的男儿,就应该投身于伟大的时代洪流中,这也是我曾经在党旗下的庄严宣誓。”刘入源说。

如今,养殖场的第5个基地正在建设中,吸纳能力将会提升35%。对于长期发展规划,刘入源早已在心中画好了蓝图,他充满信心,也满怀憧憬,“作为带领一方群众脱贫致富的‘领头羊’,只要团结好乡亲们,心往一处想,劲儿往一处使,就不愁未来越来越红火的好日子。”

凡人善举
FANRENSHANJU

廖懿平:100余个脑瘫儿的“爸爸”



廖懿平和孩子们在一起

6月末的湖南宁乡阴雨连绵。今年76岁的廖懿平在凌晨5点准时醒来,趁孩子们还没有起床,赶紧帮他们清洗前天夜里被大小便污染的床单和衣物,为他们准备早饭……这些孩子均患有重度智力障碍,这样循环往复的工作,廖懿平已经坚持了22年。等孩子们坐在餐桌前敲着碗筷要吃早饭时,廖懿平已经累得有些直不起腰。

这里是廖懿平创办的宁乡恒爱残疾人托养中心,22年来,他共计助养了100余个重度智障儿童。很多孩子连吃饭、喝水、上厕所这样最基本的生活都无法自理,廖懿平经常要一个个地给他们喂饭、穿衣、洗澡、端尿……空

闲之余,他还为孩子们上课。“虽然孩子们学得慢,但我还是希望他们掌握一些基本的生活技能。”晚上9点,孩子们陆续就寝,他终于有了属于自己的休息时间。

深夜12点、凌晨3点,廖懿平还有两个固定的闹钟,这是他查房的时间。“看看有没有孩子大小便失禁,要及时擦洗,更换床单。”中心另外请了两名帮着料理的保育员,但像深夜巡房、清晨清洗这些活,廖懿平还是留给自己做。“得让他们休息好,白天才能更有精力照顾孩子。”

成为百余个脑瘫孩子的“爸爸”背后,廖懿平经历了常人难以想象的悲痛,但他连叹气的时间都没有,因为托

养中心的孩子们一刻也离不开他这个“爸爸”。

1999年,廖懿平的儿子被诊断为脑瘫,在带着儿子求医求学的路上,廖懿平遇到了很多和他一样的父母。他了解到仅宁乡一地就有很多残障儿童生活上没人照料,被乡邻亲戚嫌弃,想上学更是四处碰壁。

这些孩子将来怎么办?廖懿平想给这些残障孩子一个生活、学习的地方。

廖懿平这个念头挥之不去,于是宁乡多了一所博爱特殊教育学校。没场地,他卖了自家的房子付房租;没资金,他转让了生意不错的煤球厂;没教材,他研究每一个孩子的情况自己编;没人手,他就是老师、炊事员、保姆、保洁、医生……“原本就想收10个学生,没想到送来的孩子越来越多,很快就有30几个。”后来,学校改为了托管中心,主要负责料理智障孩子的生活,并教他们一些基本的生活技能。

中心助养的智障孩子大多来自农村,家庭并不富裕,孩子托管基本上是无偿的。中心的开销不小,他奔走呼号筹钱。中心每年能向政府相关部门争取到3万元资金,还有一些社会爱心人士和爱心人士捐赠。但这远远不够,他把自己几乎全部的退休金都填了进去。

除了金钱,年纪渐长的廖懿平在精力上也受到了不小的挑战。“即使再小心照料,孩子们也免不了出现一些意外事故。”一次,一个11岁的孩子踩烂了热水瓶,碎玻璃划伤脚。

廖懿平赶紧把孩子送到医院,伤口缝了十几针。当时是闷热的6月天,廖懿平连续十几天背着30多公斤的孩子去医院换药,晚上用草药熬水给孩子洗伤口,直到孩子的伤口彻底愈合。

有些孩子生活不能自理,廖懿平和保育员们就要特别关注。“只要是发自内心地爱他们,耐心地教他们,我一直相信他们能学会。”一个大小便不能自理的孩子,廖懿平用了7年时间让他学会了这项生活技能。还有很多,廖懿平已经记不清了。

廖懿平不是没想过放弃,但每次看到儿子在中心里开心的笑容,他总是能再积攒无穷的动力。直到2014年,一道晴天霹雳打破了廖懿平忙碌但平静的生活——他的儿子因器官衰竭去世。

“儿子是在我的怀里走的。”廖懿平说,“办这个托养中心最开始本是为了他,我怕自己死后没人管他,没想到,儿子走在我前面。这也许是上天的安排。”说到这里,廖懿平停顿了下来,眼中泛着泪光。

“照顾这些孩子的时候,会让我想起自己的儿子,儿子也许就是上天派来引导我走上这条路的。”廖懿平说,“我没办法让儿子活下来,但那些孩子把我当作爸爸,只要我活着一天,就要管他们一天……”

如今一有空闲,廖懿平就拿着他已经用了七八年的老式手机四处寻求援助。现在,中心年纪最大的一个脑瘫患者已经37岁,跟了廖懿平整整20年。“孩子的智力只相当于2岁,根本离不开人。”廖懿平最担忧的是,他年纪大了,托养中心不知道还能维持到什么时候,哪天他不在了,这些孩子怎么办? “我从来没想过停办,希望自己能一直身体健康,这样即使80岁也能干下去,让我的孩子们有个温暖的家。”廖懿平说。(建辉)

爱卫生院(站)61所,援建博爱学校、校医室、未来教室、红十字书库等69个,实现具备条件的5A景区红十字救护站项目全覆盖。

报告显示,2020年,中国红基会接受企业、机构捐赠4915笔,个人捐赠超过604万笔,其中捐赠款物合计100万元以上的251个捐赠人,累计捐赠金额达21.33亿元。

此外在2020年中国红基会还不断加强能力建设和队伍建设,内部治理水平和公信力迈上新台阶。

慈善资产保值增值投资培训班在沪举办

本报讯(记者 舒迪)全国慈善资产保值增值投资第一期培训班近日在中国银行上海国际金融研修院成功举办。

此次培训班由中国慈善联合会主办,北京中银慈善基金会及中银基金管理公司协办。来自中华慈善总会、中华社会救助基金会等50家慈善组织和基金会的相关负责人圆满结业。

此次培训以慈善资产如何保值增值为主题,从资产管理人、资产委托人、管理制度指定方等多方面角度

出发,围绕如何制定慈善资产保值增值投资管理制度及慈善资产保值增值的运作方式展开。

据北京中银慈善基金会常务副秘书长朱飞介绍,培训班旨在帮助慈善组织管理者和相关从业者准确把握慈善资产保值增值投资活动所涉及的法律法规,做好内部制度建设,了解投资相关的基本知识,促进慈善组织有效防范投资风险。他希望通过本次培训,提升慈善组织投资能力,助力慈善事业可持续发展。

三年助力培训3万名致富带头人 乡村振兴电商带头人培训计划在京启动

本报讯(记者 顾磊)“乡村振兴电商带头人培训计划”启动仪式暨首期培训近日在京举行。为响应国家乡村振兴战略,商务部中国国际电子商务中心以及美团作为主办方,共同推出此项计划。来自全国各地的约80名驻村第一书记、全国电商从业者等参加了启动仪式和首期培训。

“乡村振兴电商带头人培训计划”将驻村第一书记、农村电商企业职业经理人、电商企业经营者传统企

业,以及县域生活服务业经营者、从业者和返乡创业大学生等作为重点培训对象,通过这些致富带头人的培训赋能,以及提供业务对接资源和渠道,带动乡村振兴人才培养和县域生活服务业的发展。

未来3年里,培训将在国家乡村振兴重点帮扶县、国家级电子商务进农村综合示范县及革命老区、民族地区、边疆地区、欠发达地区等地免费开展,预计至少免费培训3万名致富带头人。